

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS
INTEGRAL
VERDURES
FRUITA

10

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
EDAM
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

11

SOPA DE PICADA
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALS
XAMPINYONS
I OGURT DE SABORS

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CASTANYOLA ADOBADA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
PERNILETS DE POLLASTRE
PASTANAGA I PATATA
FRUITA

18

TRINXAT DE LA Cerdanya (de col i
patata)
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

21

PATATES AMB PEBROTS
VEDELLA AMB SALS
BOLETS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

23

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS GREGA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

ESPIRALS AMB VERDURES
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

31

SOPA DE PASTA
CARN MAGRA AMB SALS DE
TOMÀQUET
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

Scolarest